

## ¿Qué es?

Depo es el nombre corto para Depo Provera, una inyección que usted recibe 4 veces al año (cada 12 semanas) para evitar un embarazo. Debido a que el Depo se administra por inyección, muchas mujeres también lo denominan “la inyección”. Depo contiene una hormona que normalmente está presente en el organismo de una mujer.

**DATOS: Durante más de 30 años, millones de mujeres en todo el mundo han utilizado Depo-Provera.**

## Cómo empezar con el Depo

Para tener el inicio más positivo y sin preocupaciones con el Depo, conozca algo más sobre “la inyección”:

- Usted recibe la inyección en el brazo o en la nalga una vez cada 12 semanas. Muchas mujeres consideran que la inyección no es dolorosa.
- Usted recibe la inyección por medio de un proveedor de atención a la salud capacitado, ya sea una enfermera o un médico. Esto significa que usted tendrá que programar una cita para recibir cada inyección.
- Es muy importante recibir las inyecciones **puntualmente** (cada 12 semanas).
- Para programar una cita, llame a su proveedor de atención a la salud **dos a tres** semanas antes de su próxima inyección.
- Si cree que no podrá acudir a la hora fijada de su cita, puede hacerse inyectar hasta dos semanas antes (a las 10 semanas).
- Si recibe su primera inyección en los primeros 5 días de su período, tendrá una protección **inmediata** para no quedar embarazada. Si recibe su primera inyección en otro momento, deberá utilizar otro método adicional de respaldo, por ejemplo **condones**, durante 7 días.

## Lo que puede ocurrir: Efectos colaterales usuales

Tal vez usted experimente efectos colaterales con el Depo. Generalmente desaparecerán durante los primeros 6 a 12 meses de estar utilizando el Depo, a medida que su organismo se acostumbre.

### Sangrado irregular

Durante los primeros 6 a 12 meses de estar utilizando el Depo tal vez tenga períodos más largos o más abundantes que lo normal, sangrado entre períodos o ausencia total de algún período.

### Cambios en su período

A medida que continúe utilizando el Depo, empezará a notar que sus períodos son menos frecuentes. A algunas mujeres les gusta este efecto colateral, mientras que otras se preocupan cuando no les viene su período. Muchas mujeres se sienten mejor cuando saben qué cambios podrían ocurrir.

- **Después de 6 a 12 meses:** A veces las mujeres omiten un período o dejan de tener períodos.
- **Después de 1 o más años:** el 50% de las mujeres no tiene períodos.
- **Después de 2 o más años:** Muchas mujeres dejan de tener sus períodos **completamente**.
- **Después de suspender el Depo:** Algunas mujeres empiezan nuevamente sus períodos inmediatamente, en cambio otras tardan hasta 1 año en tener nuevamente sus períodos.

### Aumento de peso

Aproximadamente el 70% de las mujeres que utilizan el Depo aumentan algo de peso, un promedio de 3 libras en el primer año y unas 5 a 7 libras hasta fines del segundo año. Esto se debe a que el Depo le aumenta el apetito y también le provoca cansancio. Es importante recordar que el 20% de las mujeres **disminuye** de peso con el Depo, mientras que el 10% no experimenta ningún cambio. Si le preocupa aumentar de peso con el Depo, coma alimentos saludables y haga ejercicios con regularidad.

## Efectos colaterales menos comunes

- cambios en su estado de ánimo (se siente irritable o deprimida)
- cansancio
- dolor de cabeza
- sequedad vaginal
- mayor o menor deseo sexual
- caída del cabello

Ya que el Depo es una forma duradera de anticoncepción (una inyección cada 12 semanas), los efectos colaterales, tales como los cambios de humor o manchas de sangre no desaparecerán inmediatamente. Normalmente tendrá que esperar a que se pase la inyección. Si cree que estos efectos colaterales son muy problemáticos, llame a su proveedor de salud o clínica.

## Lo que puede hacer si tiene algún problema

El Depo es un método muy seguro de control de la natalidad. Muy rara vez alguna mujer tendrá una reacción adversa. Póngase en contacto con su proveedor de salud, clínica o sala de emergencias si le ocurre algo de lo siguiente:

- sangrado abundante de la vagina
- dolor de cabeza muy intenso y frecuente
- dolor intenso de estómago
- depresión

**“Yo utilizo la inyección porque realmente no quiero quedar embarazada ahora y sé que funciona. Una amiga me dijo que ella engordó con la inyección, pero yo no he aumentado nada de peso”.**

**— Christina, 24 años, asistente de oficina, tiene un niño**

## Los beneficios del Depo

Durante más de 30 años, las mujeres de todo el mundo han utilizado el Depo para evitar un embarazo. He aquí algunos de los motivos por los que las mujeres eligen el Depo:

- Es muy eficaz (más eficaz que la píldora)
- Es duradero, sólo lo necesita 4 veces al año
- Después de 6 a 12 meses, los períodos son más ligeros o inexistentes
- Los períodos son menos dolorosos
- No se necesita tomar píldoras todos los días
- Es privado (nadie se enterará)
- Es seguro para las mujeres que no pueden tomar estrógeno (la hormona que usualmente se encuentra en las píldoras anticonceptivas)

**DATOS: El Depo puede proteger contra el cáncer del tejido de la matriz y el cáncer de los ovarios.**

## Algunas desventajas: Lo que debe saber

Aunque el Depo continúa siendo una elección popular para muchas mujeres, no es la mejor para otras. La siguiente lista le ayudará a entender por qué el Depo no sería lo más conveniente para algunas mujeres:

- Depo **no** le protege contra el VIH u otras infecciones transmitidas sexualmente (STD's). Usted deberá utilizar un condón si cree que necesita protegerse.
- Deberá recordar acudir a su clínica o proveedor de salud cada 12 semanas para recibir la inyección.
- Ya que Depo es una forma duradera de anticoncepción, no constituye el mejor método para las mujeres que deseen quedar embarazadas **en los próximos 18 meses**.
- Las mujeres que tienen osteoporosis (baja densidad de los huesos) o huesos débiles **no** deben utilizar el Depo.

## Eficacia

La inyección es eficaz en más de un 99% si se la utiliza correctamente. Si 1.000 mujeres recibieran puntualmente su inyección durante un año, solamente 3 de ellas podrían quedar embarazadas. La inyección es menos eficaz si usted la recibe tarde.

**RECUERDE:** Utilizar correctamente el Depo significa que debe recibir su inyección puntualmente (cada 12 semanas).

**EC:** ¡No se olvide de su anticonceptivo de emergencia (EC)! Si se atrasó en recibir la inyección y tiene relaciones sexuales sin protección, el EC le puede ayudar a evitar un embarazo.

## El embarazo y el Depo

Después de suspender el Depo, algunas mujeres pueden quedar embarazadas **inmediatamente**. Sin embargo, otras mujeres tardarán de 3 a 18 meses para poder embarazarse nuevamente. Si usted **sabe** que no desea quedar embarazada inmediatamente después, empiece a utilizar otro método anticonceptivo. Si desea quedar embarazada, empiece a tomar vitaminas con ácido fólico – esto es lo mejor que puede hacer por su futuro bebé.

**DATOS:** Muchas mujeres pueden quedar embarazadas al año de su última inyección si no utilizan otro método de control de la natalidad.

## Preguntas usuales

### ¿Qué sucede si me atraso en recibir mi inyección?

Haga una cita para recibir su inyección lo más pronto posible. Corre el riesgo de quedar embarazada si **se atrasa más de una semana**. Para no quedar embarazada, utilice un método adicional de respaldo, por ejemplo condones, durante **2 semanas**.

### ¿Qué sucede si no me viene el período mientras estoy con la inyección?

Si recibió tarde su inyección, o si fue su primera inyección, llame a la clínica para programar una prueba de embarazo.

Si recibió su inyección puntualmente, virtualmente no hay ninguna posibilidad de quedar embarazada.

**Recuerde:** cuando haya estado con la inyección durante un año o más, es **normal** que no le vengan sus períodos.

### ¿Puede afectar su humor el Depo?

La progesterona, es decir la hormona femenina que se encuentra en la inyección, podría hacer que algunas mujeres tengan cambios de humor o se sientan deprimidas. Esto no significa que todas las mujeres que utilizan “la inyección” se sentirán deprimidas. De hecho, la mayoría **no lo hace**.

### Si utilizo el Depo, ¿se debilitarán mis huesos?

Los estudios han demostrado que el Depo disminuye la fortaleza de los huesos (densidad de los huesos) de las mujeres mientras están con la inyección. Cuando la mujer deja de utilizar el Depo sus huesos volverán a fortalecerse. Todas las mujeres que usan la inyección durante 18 meses o más deben hacer ejercicios regularmente, asegurarse de consumir suficiente calcio, y **dejar de fumar**.

### ¿Es malo si dejo de tener mis períodos?

¡No! Dejar de tener sus períodos debido al Depo **no** es dañino. Sus períodos se suspenden porque sus ovarios entran en un “estado de reposo” mientras utiliza el Depo y su organismo no necesita tener el período. Cuando las mujeres saben que es seguro, se sienten mucho mejor por no tener sus períodos, e incluso algunas encuentran esto muy conveniente.

## Para averiguar más sobre otros métodos reversibles de control de la natalidad:

### Vea nuestros folletos sobre:

La píldora  
Anticonceptivos de emergencia (“EC”)  
Los condones

### Vea nuestro sitio en la red:

[www.metrokc.gov/health/famplan](http://www.metrokc.gov/health/famplan)

## Para encontrar un proveedor de planificación familiar cercano:

Llame a la línea gratuita de planificación familiar 1-800-770-4334 o TTY 1-800-848-5429  
Para información confidencial y referencias

## Para evitar un embarazo después de haber tenido relaciones sexuales sin protección, o cuando su método de control de la natalidad falle:

Llame a la Línea de Anticoncepción de Emergencia: 1-888-NOT-2-LATE (1-888-668-2528) o visite nuestro sitio en la red de Anticoncepción de Emergencia: [www.not-2-late.com](http://www.not-2-late.com) para encontrar una clínica o farmacia cercana.



si se decide por el **depo**

